SANDUÍCHES

www.editoraonline.com.br

Apenas 1,99

On Line EDITORA

Delícias da COZINHA
Edição Extra

ISSN 1679-4478
9 771679 447007 37
Ano 2 - Nº 37
R$ 1,99
€ 2,30

44 novas criações

Alho, azeitona, berinjela, canjica, frango e ricota são opções práticas e econômicas

Sofisticação!

Que tal pasta de camenbert, tomate seco ou kani kama? E mais: crie sanduíches naturais, misto quente gratinado e pão de metro

Pães e recheios espetaculares

Faça beirutes, cachorros-quentes e hambúrgueres especiais

Impossível resistir à sugestão com filé mignon

Aposte na opção de espinafre com cream cheese

Cereja com chester: união que dá água na boca

On Line EDITORA

PRESIDENTE: Paulo Roberto Houch
prh@editoraonline.com.br

REDAÇÃO
Diretora de Redação: Andrea Calmon
redacao@editoraonline.com.br
Edição: Thaise Rodrigues
Subeditora: Carolina Botelho
Redatora: Fernanda Sciascio
Estagiária de Redação: Priscilla Sipans

PROGRAMAÇÃO VISUAL
Coordenação: Arlete Scantamburlo
diagramacao@editoraonline.com.br
Programação Visual: Fernando Gomes
Aux. Adm. Diagramação Jr.: Marcos Alex Borges

ESTÚDIO
Coordenação Fotográfica: Arnaldo Bento
estudio@editoraonline.com.br
Fotógrafa: Adriana Barbosa
Produção fotográfica: Adriana Barbosa

PUBLICIDADE
Diretor de Publicidade: Isidro de Nobrega
Gerente de Publicidade: Patrícia Massini Caldeira
comercial@editoraonline.com.br
Executivos de Conta: Antônio Demésio, Célia Candido, Graziella Vilela Fonseca, Luciana Lemes Rodrigues, José Emidio Aguiar Jr., Jussara Baldini, Márcia Figueira
Rosana Franchi e Simonetta Ielo

Assistente de Publicidade: Alexandra Muniz Cavalcante

MARKETING
Coordenação de Marketing: Daniela Cardoso
mkt@editoraonline.com.br
Assistente de Marketing: Bianca Grasseschi

CANAIS ALTERNATIVOS
vendaavulsa@editoraonline.com.br
Luciana Castropil Logarzo, Mauro Garbellini e Ronie Emerson Miquelino
Tel.: (0**11) 3393-7777

LOGÍSTICA
Luiz Carlos Sarra

ADMINISTRAÇÃO
financeiro@editoraonline.com.br
Gerente de Suprimentos: Jacy Regina Dalle Lucca
Gerente Administrativa: Isabel Cristina Ferreira

CRÉDITO E COBRANÇA
Assistentes: Nanci de Souza Monteiro, Nanci de Araújo Nunes e Patricia Silva Souza
cobranca@editoraonline.com.br

Impresso por Cly
Distribuido no Brasil por **Dinap**
Embalagem e manuseio **Riprell Ltda.**
Distribuição em Portugal **Midesa S.A.**

Delícias da Cozinha Edição Extra - Sanduíches é uma publicação do IBC Instituto Brasileiro
de Cultura Ltda. - Cx. Postal 61085 - CEP 05001-970 - São Paulo - SP - Tel.: (0**11) 3393-7777
A reprodução total ou parcial desta obra é proibida sem a prévia autorização do editor.

NÚMEROS ATRASADOS com o IBC ou por intermédio do seu jornaleiro ao preço da última edição acrescido das despesas de envio.
Para adquirir com o IBC - Tel/Fax.: (0**11) 3393-7777 -
Cartão de Crédito - Cheque nominal cruzado ao IBC - Instituto Brasileiro de Cultura - Depósito em conta corrente Banco do Brasil - Ag. 3320-0 - Conta 6592-7 enviando comprovante e dados para envio por fax. É necessário checar a disponibilidade do exemplar em nosso estoque com antecedência.
online@editoraonline.com.br
Pela internet: www.revistaonline.com.br

A On Line Editora tem a revista que você procura! Confira algumas das nossas publicações e boa leitura.
ARTESANATO: Apostila de Pintura • Arte & Découpage • Arte do Ideograma • Arte em Festas Infantis • Arte em Madeira • Arte em Papel • Artesanato em Meia de Seda • Artesanato em Pet • Bijuteria & Acessórios • Biscuit Bebê • Biscuit Especial Cozinha • Biscuit Especial Ímãs • Biscuit Especial Potes • Biscuit Extra • Bonecas de Pano • Cortinas & Bandos • Cosmética Artesanal • Craquelê • Decoração Artística Especial • Decorando Álbuns - Scrapbooking • Galeria em Tela • Galeria em Tela Especial • Moda em Bolsas • Passo-a-passo do Desenho & Pintura • Pastilhas e Mosaico • Pátina & Satinê • Pintura em Tecido • Pintura em Tela • Pintura em Tela Especial • Sabonetes Artesanais • Tie-Dye • Trabalhos Artesanais Especial • Velas Decorativas
MODA E BELEZA: Cabelos Afro • Cabelos Curtos • Cabelos Infantis • Cabelos Longos • Cabelos para Noivas • Figurino Debutantes • Figurino Festa • Figurino Infantil • Figurino Moda Gestante • Figurino Moda Senhora • Figurino Moldes • Figurino Moldes Especial • Figurino Noivas • Figurino Pajens e Daminhas • Figurino Tamanhos Grandes • Unhas Decoradas
BORDADO: Arte em Barbante • Arte em Patchwork • Barradinhos em Crochê • Barradinhos em Ponto Cruz • Bordados em Panos de Prato • Cordões Encerados • Enxoval em Vagonite • Figurino Crochê • Figurino Ponto Cruz • Figurino Tricô Inverno • Linhas e Pontos • Macramé • Moda Reciclada • Monogramas em Ponto Cruz • Mouliné Bordados • Ponto Reto • Recicle e Crie • Roupa em Crochê • Tapetes em Barbante • Tramas e Pontos • Tramas e Pontos Especial
NEGÓCIO: Meu Próprio Negócio Meu Próprio Negócio Especial
PLANTAS: Guia de Hortas e Pomar • Ikebana • O Mundo das Orquídeas • O Universo do Bonsai • Plantas e o Feng Shui • Saúde e Cura pelas Plantas Fitoterapia
BICHOS: A revista do Pit Bull • Adestramento & Treinamento • Bichos em Casa
CULINÁRIA: As Melhores Receitas de Churrascos • Bolando Bolos • Bolando Bolos Especial • Delícias da Cozinha Extra • Receitas Diet & Light • Salgadinhos & Receitas Especial
DECORAÇÃO: Anuário Casa & Decoração • Armários & Closets • Armários de Cozinha • Banheiros & Lavabos • Casa & Ambiente Bebê • Casa & Ambiente Bebê Especial • Cozinhas & Salas de Almoço • Decoração & Estilo • Decoração & Lazer • Espaços Profissionais • Feng Shui em Casa • Grandes Nomes da Decoração • O Quarto dos Filhos • Pequenos Ambientes • Projetos para Banheiros • Quartos & Closets • Quartos de Casal • Salas & Livings • Salas de Banho • Salas de TV
TURISMO: Campos do Jordão • Cancun • Cidades Históricas de Minas • Cuba • Ecologia e Turismo • Florianópolis • Fortaleza • Lisboa • Litoral Brasileiro • Natal • Orlando • Pacotes Turísticos • Pantanal • Paris • Porto • Recife • Resorts Brasileiros • Roteiros de Hotéis Fazenda • Roteiros Românticos • Salvador • Serra Gaúcha • Viagem com Filhos
VEÍCULOS: Automóveis Antigos • Dream Cars • Fúria • Pick Up's & 4x4 • Salões de Automóveis
ASTROLOGIA: Anuário Astrológico • Destino Astral • Simpatias e Dicas
ESPORTES: Edição Histórica Palmeiras • O Mundo do Futebol • O Mundo do Futebol Especial
Aviso importante: A On Line Editora não se responsabiliza pelo conteúdo dos anúncios publicados nesta revista, nem garante que promessas divulgadas como publicidade serão cumpridas. Cabe ao leitor avaliar cada caso e buscar informações sobre produtos e serviços aqui anunciados.

A invenção da realeza inglesa

Segundo uma pesquisa da Caramuru Alimentos (que revela seu potencial em algumas das receitas das próximas páginas), o sanduíche, um dos pratos mais populares e consumidos em todo o mundo, surgiu no século 17, na Inglaterra. Naquela época, seu criador, um lorde chamado John Eduard Montague (1718-92) costumava varar as noites jogando cartas com os amigos. Para poder matar a fome durante as longas partidas que se estendiam madrugadas afora, o lorde de Sandwich, como era conhecido, ordenava a seu criado que fizesse "qualquer coisa" simples e rápida para que ele e seus companheiros não parassem o que estavam fazendo.

Foi assim que o criado apanhou duas fatias de pão e enfiou entre elas um pedaço de presunto. A invenção teria sido a forma encontrada por Montague para resistir o maior tempo possível nas mesas de jogatina. Com a ajuda do sanduíche, ele não perdia uma rodada sequer. Dizem que o nobre nunca mais jantou a partir daquele dia, só comeu sanduíches.

Com o tempo, o hábito de Montague se espalhou pela Europa e atravessou continentes, ganhando novos recheios, formatos e sabores. Por ser uma sugestão de simples preparo, o sanduíche se transformou em sinônimo de refeição rápida, principalmente nos dias de hoje, em plena ditadura do *fast-food*.

Indispensável para a preparação de um bom sanduíche, o pão, um dos alimentos mais antigos da humanidade, ganhou novos ingredientes, texturas e formas, de acordo com a cultura e as tradições de cada região. Nesses dois séculos, o sanduíche incorporou à sua fórmula inúmeros recheios a base de frios, legumes, embutidos, carnes e patês, variando de versões mais calóricas, sofisticadas e apetitosas até as mais leves e naturais, ideais para quem não quer perder a forma.

Para que você possa criar seu próprio sanduíche, selecionamos algumas receitas diferentes e fáceis de fazer. É só testar e experimentar.

Boas incursões na cozinha e um grande abraço!

Fernanda Sciascio

culinaria@editoraonline.com.br

Fáceis

Beirute de Kani Kama 03
Dog Festivo 03
Lanche de Ricota com Salame 03
Lanche Português 03
Minisanduíche Diferente 04
Minisanduíche Especial 04
Misto Quente Gratinado 04
Pão de Metro Alemão 04
Pão Especial com Recheio de Calabresa 04
Sanduíche com Creme de Cebola 06
Sanduíche Cremoso 06
Sanduíche de Atum 07
Sanduíche de Beterraba e Cenoura 05
Sanduíche de Carne 06
Sanduíche de Creme de Batata com Cogumelos e Queijo 07
Sanduíche de Creme de Espinafre 08
Sanduíche de Metro de Bacalhau 05
Sanduíche de Metro de Gorgonzola 05
Sanduíche de Metro Especial 06
Sanduíche de Milho com Presunto e Bacalhau 09
Sanduíche de Pão de Fôrma 05
Sanduíche de Pasta de Queijo com Tomate Seco 10
Sanduíche de Peru com Abacaxi 07
Sanduíche de Pimentões e Tomate Seco 07
Sanduíche de Presunto 08
Sanduíche de Queijo Branco e Agrião 08
Sanduíche de Refogado de Atum 08
Sanduíche de Rosbife com Molho de Alcaparras e Tomate 11
Sanduíche de Verão 07
Sanduíche Divino 09
Sanduíche Embrulhado de Cereja com Chester 12
Sanduíche Especial de Legumes 13
Sanduíche Frio Crocante 09
Sanduíche Frio de Frango 09
Sanduíche Italiano 10
Sanduíche Light 10
Sanduíche Maravilha 10
Sanduíche Napolitano 10
Sanduíche Natural de Frango 11
Sanduíche Nutritivo 11
Sanduíche Saboroso 11
Sanduíche Torta de Frango Defumado 14
Triângulo Crocante 12
Wrap Chanclish 12

Receitas Extras

Pasta Básica I 12
Pasta Básica II 13
Pasta de Atum 13
Pasta de Azeitona 13
Pasta de Berinjela I 13
Pasta de Berinjela II 13
Pasta de Camembert 14
Pasta de Canjica 14
Pasta de Cheiro-Verde 14
Pasta de Ricota com Nozes 15
Pasta de Ricota Especial 15
Pasta de Tomate Seco 15
Patê de Alho 15
Patê Vapt-Vupt 15

ANER

Fáceis de fazer e muito apetitosos

Tamanhos, formatos e recheios diferentes para inovar os sanduíches e agradar sempre

Jogo americano: Cecília Dalle

Beirute de Kani Kama

Por Jurandyr Affonso
Rendimento: 10 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 2 hpras

Ingredientes da Pasta de Alho

- 200 g de **ricota** passada pela peneira
- 100 g de **requeijão**
- 1/2 lata de **creme de leite** com soro
- 1/2 xícara (de chá) de **creme de leite light**
- 1 dente de **alho**
- **Tempero Fondor** a gosto
- **Molho de pimenta** a gosto

Demais Ingredientes

- 2 pacotes de **minipães sírios**
- 200 g de **kani kama**
- 2 colheres (de sopa) de **azeitonas pretas** bem picadas
- 1 **tomate sem sementes** cortado fino
- **Salsinha verde** picada a gosto
- **Tempero Fondor** a gosto
- **Temperos** a gosto
- Folhas de **alface** a gosto

Preparo

Amasse a ricota e misture-a aos demais ingredientes do recheio, formando uma pasta. Em seguida, passe a pasta nos pães sírios, e recheie com o kani kama, as azeitonas, os tomates, os temperos e as folhas de alface. Por fim, feche os pães e sirva-os.

Fáceis

Dog Festivo

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 20 pedaços
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 35 minutos

Ingredientes do Recheio

- 3 colheres (de sopa) de **óleo**
- 2 dentes de **alho**
- 1 **cebola** ralada
- 2 **tomates** sem pele picados
- 2 colheres (de sopa) de **catchup**
- 1 colher (de sobremesa) de **orégano**
- 500 g de **salsicha** cortada em rodelas
- **Pimenta** a gosto
- 1 lata de **polpa de tomate**

Demais Ingredientes

- 2 pacotes de **pão de fôrma sem casca**
- 250 g de **requeijão**
- 100 g de **queijo ralado**

Preparo

Coloque o óleo na panela e frite os ingredientes pela ordem. Junte o molho de tomate, deixe ferver por 3 minutos e desligue o fogo. Num refratário, coloque as fatias de pães, e, por cima, espalhe requeijão com o auxílio de uma colher. Despeje o recheio e repita o procedimento até o final dos ingredientes, terminando pela camada de pão. Por fim, cubra com o restante do requeijão e polvilhe queijo ralado. Sirva quente ou frio.

Lanche de Ricota com Salame

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 12 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

- 12 **pães de hambúrguer**
- 500 g de **ricota** processada
- 250 g de **requeijão** cremoso
- 250 g de **salame** processado
- 2 xícaras (de chá) de **agrião** picado

Preparo

Abra os pães, coloque o agrião, espalhe o recheio com os ingredientes misturados e feche-os. Sirva frio, decorado a gosto.

Lanche Português

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 15 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Misto Quente Gratinado

Por Jurandyr Affonso
Rendimento: 8 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 3 horas

Ingredientes do Creme
- 2 colheres (de sopa) de **manteiga**
- 3 colheres (de sopa) de **farinha de trigo**
- 200 ml de **leite**
- 1/2 **cebola** ralada
- 1 tablete de **caldo de galinha**
- 100 g de **requeijão**
- 1 lata de **creme de leite** sem soro

Demais Ingredientes
- 1 **pão de fôrma** sem casca
- 200 g de **presunto** fatiado
- 200 g de **queijo prato** fatiado

Preparo
Derreta a manteiga e doure a cebola. Adicione a farinha e junte os demais ingredientes misturando bem. Em seguida, recheie os pães com o recheio frio, coloque uma fatia de queijo e outra de presunto em cada um, e feche-os. Leve os sanduíches para gratinar e sirva em seguida.

Ingredientes do Recheio
- 2 colheres (de sopa) de **óleo**
- 50 g de **bacon** defumado picado
- 2 dentes de **alho** picados
- 250 g de **lingüiça portuguesa** curada picada
- 2 **tomates** sem pele e sem sementes picados
- 250 g de **queijo mussarela** ralado
- 50 g de **queijo parmesão** ralado

Demais Ingredientes
- 15 **pães de batata**

Preparo
Coloque em uma panela o óleo e o toucinho, deixando fritar. Adicione o alho, junte a lingüiça e o tomate e refogue bem. Deixe esfriar e adicione o queijo mussarela. Parta para a montagem, cortando uma fatia da parte superior do pão, e retire o miolo. Preencha a cavidade com o recheio, polvilhe queijo ralado, embale em papel alunínio e leve ao forno para esquentar. Sirva quente. Depois de embalados, os pães podem ser guardados na geladeira até o momento de servir.

Minisanduíche Diferente

Por Daniela Ramos
Rendimento: 10 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes
- 10 fatias de **pão de fôrma sem casca**
- 1 receita de **patê de tomate-seco** (veja receita na página 15)
- 50 g de **queijo parmesão** ralado
- 1 xícara (de chá) de **leite**
- 1/2 **maçã** cortada em rodelas

Preparo
Corte as fatias de pão ao meio e passe o patê de tomate seco. Feche-o, passe-o pelo leite e pelo queijo ralado, coloque uma fatia de maçã sobre cada lanche e sirva gelado.

Minisanduíche Especial

Por Daniela Ramos
Rendimento: 12 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes
- 12 **minipães tipo francês com queijo**
- 1 receita de **patê de azeitona** (veja receita na página 13)
- 100 g de **queijo prato** fatiado
- 100 g de **salame** fatiado
- Folhas de **alface americana** a gosto
- **Cerejas** a gosto (para decorar)

Preparo
Passe o patê pelos pães, coloque em cada um uma fatia de salame, uma de queijo dobrado e outra de alface. Por fim, feche o lanche e espete uma cereja em cada um.

Pão de Metro Alemão

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 18 pedaços
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes do Recheio
- 500 g de **salsichão**
- 1 **repolho** fatiado fino
- 1 **maçã verde** sem casca e picada
- 1 xícara (de chá) de **vinagre de maçã**
- 10 grãos de **pimenta da jamaica**
- 1 xícara (de chá) de **uvas-passas brancas**
- 1 colher (de sopa) de **mostarda escura**
- **Sal** e **pimenta** a gosto
- **Maionese** a gosto
- Folhas de **alface** a gosto

Demais Ingredientes
- 1 **pão de metro com gergelim**

Preparo
Junte todos os ingredientes, misture bem e deixe repousar por 2 horas. Depois, passe o recheio por uma peneira para que escorra o líquido. Na montagem, corte o pão ao meio, passe maionese em ambos os lados e espalhe as folhas de alface. Coloque a outra parte do pão, decore a gosto e sirva.

Pão Especial com Recheio de Calabresa

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 20 pedaços
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes
- 2 **pães de fôrma**
- 400 g de **lingüiça calabresa** processada
- 1 **cebola** média ralada
- 3 dentes de **alho** picados

- 250 g de **maionese**
- 50 g de **margarina**
- 1 lata de **milho verde**
- 1 pote de **requeijão**
- 1 lata de **molho de tomate pronto**
- 1 lata de **creme de leite**
- **Queijo ralado** (para polvilhar)

Preparo

Frite a lingüiça na própria gordura, acrescente a cebola e o alho e deixe dourar. Deixe esfriar e adicione a maionese. Reserve. Derreta a margarina, coloque o milho e deixe refogar. Quando esfriar, junte o requeijão. Reserve. Misture o molho de tomate com o creme de leite e reserve. Parta para a montagem do sanduíche, colocando um pouco de molho em um refratário. Cubra com as fatias de pão, espalhe a mistura de lingüiça e coloque outra camada de pão. Despeje o molho, a mistura do milho, cubra com o pão e espalhe o restante do molho. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno para aquecer e gratinar.

Sanduíche de Beterraba e Cenoura

Por Jurandyr Affonso
Rendimento: 4 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 2 horas

Ingredientes da Pasta de Beterraba

- 2 **beterrabas** raladas e levemente aferventadas
- 2 colheres (de sopa) de **azeitonas**
- 150 g de **ricota** passada pela peneira
- 1 dente de **alho**
- 1 **cebola** ralada
- **Molho de pimenta** a gosto
- 1 colher (de sopa) de **mostarda**
- **Maionese** a gosto
- 1 colher (de sopa) de **suco de limão**
- 1 colher (de sopa) de **alcaparras** picadas

Ingredientes da Pasta de Cenoura

- 2 **cenouras** raladas
- 150 g de **ricota** passada pela peneira
- 3 colheres (de sopa) de **mostarda**
- 2 colheres (de sopa) de **maionese**
- **Temperos** a gosto

Demais Ingredientes

- 1 pacote de **pão de fôrma sem casca**
- Folhas de **alface** a gosto

Preparo

Processe os ingredientes das duas pastas separadamente. Depois de prontas, utilize uma fôrma em forma de triângulo para montar o sanduíche. Alterne camadas de pão, maionese e recheio, terminando pela camada de pão. Sirva com folhas de alface.

Sanduíche de Pão de Fôrma

Por Maria Carnelóz (para Escola Angaturama)
Rendimento: 10 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes da Pasta de Azeitona

- 1/2 xícara (de chá) de **azeitonas** picadas
- 1 xícara (de chá) de **requeijão cremoso**
- **Salsicha** picada a gosto
- 1 pitada de **pimenta**
- **Sal**, se necessário

Demais Ingredientes

- 10 fatias de **pão de fôrma**
- 1 xícara (de chá) de **maionese**
- 10 fatias de **queijo prato**
- 10 fatias de **lombo canadense**
- 10 fatias de **queijo mussarela**
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de **pasta de azeitona**

Preparo

Para preparar a pasta de azeitona, misture bem todos os ingredientes. Passe a maionese de um lado das fatias de pão e alterne camadas de queijo prato, pasta de azeitona, lombo e mussarela. Feche o pão e corte-o ao meio, formando dois triângulos. Passe a maionese por cima e decore a gosto.

Sanduíche de Metro de Bacalhau

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 18 pedaços
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 35 minutos

Ingredientes do Recheio

- 1/4 de xícara (de chá) de **azeite**
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** ralada
- 300 g de **bacalhau** demolhado, aferventado e desfiado
- 1 xícara (de chá) de **azeitonas verdes** picadas
- 400 g de **catupiri**
- Folhas de **alface** a gosto

Preparo

Frite o alho e a cebola no azeite. Adicione o bacalhau e deixe refogar. Junte as azeitonas e deixe esfriar. Na montagem, corte o pão e coloque as folhas de alface, espalhe o bacalhau e, por cima o catupiri com o auxílio de um saco de confeitar. Feche o pão e decore a gosto.

Sanduíche de Metro de Gorgonzola

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 18 pedaços
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

- 1 **pão de metro**
- 250 g de **maionese**
- Folhas de **alface** a gosto
- 300 g de **ricota** amassada
- 200 g de **queijo gorgonzola** amassado
- 200 g de **presunto de parma** fatiado

- 100 g de **mussarela de búfala** fatiada
- 3 **tomates** cortados em rodelas e temperados

Preparo
Misture a ricota com o queijo gorgonzola. Corte o pão ao meio, passe maionese nos dois lados e forre com as folhas de alface. Em seguida, espalhe a mistura de ricota, cubra com o presunto de parma, coloque a mussarela de búfala e, por último os tomates. Feche o sanduíche e decore-o com o restante da maionese ou a gosto. Sirva.

Sanduíche de Metro Especial
Por Daniela Ramos
Rendimento: 22 pedaços
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes
- 2 **pães de metro**
- 1 maço de **alface americana** picada
- 2 **tomates** médios cortados em rodelas
- 1 **cenoura** ralada
- 2 **bananas** nanicas cortadas em rodelas
- 1 receita de **pasta de camembert** (veja receita na página 14)
- 1 receita de **pasta vapt-vupt** (veja receita na página 15)
- 200 g de **lombo canadense** cortado em rodelas

Preparo
Passe a pasta de camembert pelos pães, coloque os tomates, a banana, a cenoura, o lombo, o alface e, sobre este, espalhe colheradas de patê vapt-vupt. Sirva.

Sanduíche com Creme de Cebola
Por Ronaldo Rossi
Rendimento: 2 porções
Grau de dificuldade: médio
Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes
- 2 **baguetes** ou 1 **pão italiano**
- 1 pacote de **sopa de cebola**
- 1 lata de **creme de leite**
- 1 xícara (de chá) de **queijo prato** ralado
- 2 colheres (de sopa) de **manteiga**
- 1 maço de **salsa** picada
- 1/2 xícara (de chá) de **queijo parmesão**

Preparo
Corte o pão em fatias finas, sem separar as fatias, formando uma espécie de sanfona, ligada na base. Apoie-as sobre uma folha de papel alumínio e coloque em uma assadeira. Misture a sopa de cebola com o creme de leite, o queijo prato, a manteiga e os temperos verdes. Vá colocando porções da mistura entre as fatias de pão, polvilhe queijo parmesão ralado e leve ao forno médio alto a 200°C para dourar por aproximadamente 20 minutos.

Sanduíche de Carne
Jogo americano: Cecilia Dalle

Sanduíche Cremoso
Por Leila Maalouf Tironi
Rendimento: 1 rosca de 26 cm
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes
- 1 **rosca de pão francês** com 26 cm (feita por encomenda)
- 3 copos (americanos) de **leite**
- 3 colheres (de sopa) de **amido de milho**
- 100 g de **queijo gruyére**
- 1 dente de **alho** picado
- 1 fio de **azeite**
- 1 colher (de chá) de **orégano**
- **Sal** a gosto

Ingredientes da Cobertura
- 3 colheres (de sopa) de **maionese**
- 3 colheres (de sopa) de **queijo parmesão** ralado
- 1 e 1/2 colher (de chá) de **orégano**

Preparo
Doure levemente o alho com um fio de azeite. Acrescente o leite e o amido de milho junto com o orégano e mexa sem parar. Quando engrossar, adicione o queijo gruyére ralado e acerte o sal. Corte a rosca ao meio, retire o miolo e coloque o creme por toda a volta do pão, fechando-o. Misture os ingredientes da cobertura e passe por cima do pão com o auxílio de um pincel. Leve ao forno para gratinar e sirva.

Sanduíche de Atum
Por Ana Paula G. Martins
Rendimento: 4 unidades

Sanduíche de Carne
Por Jurandyr Affonso
Rendimento: 3 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 3 horas

Ingredientes
- 3 **pães de hambúrguer**
- 400 g de **bife de filé mignon** temperado com **sal** e **pimenta branca**
- 1 colher (de sopa) de **manteiga**
- 4 colheres (de sopa) de **azeite**
- 200 g de **queijo emental**
- Folhas de **alface** a gosto
- 2 **tomates** cortados em rodelas
- **Maionese** a gosto

Preparo
Frite o filé temperado com a manteiga e o azeite. Acrescente o queijo um pouco antes de retirar a carne do fogo e deixe derreter. Corte os pães ao meio e passe maionese em todas as metades. Coloque a carne seguida dos tomates e do alface. Feche o pão e sirva.

Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes
- 200 g de **pasta básica I** e **II** (veja receitas nas páginas 12 e 13)
- 1 lata de **atum**
- 1 **cenoura** ralada
- 7 folhas de **alface americana** picada
- 8 fatias de **pão integral**

Preparo
Misture as pastas com o atum e passe pelas fatias de pão. Coloque uma porção de cenoura ralada em 4 fatias e disponha folhas de alface. Una as fatias e sirva.

Sanduíche de Verão
Por Leila Maalouf Tironi
Rendimento: 2 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes
- 2 **minipães tipo ciabata**
- 3 colheres (de sopa) de **iogurte desnatado** sem soro
- 30 g de **queijo gorgonzola**
- 1 pitada de **sal**
- 1 pitada de **orégano**
- 1 fio de **azeite**
- 1 ramo de folhas de **salsa** picadas
- 1 folha grande de **repolho roxo** cortada em tiras
- 2 rodelas pequenas de **abacaxi** cortado em cubos pequenos
- 4 unidades de **kani kama** desfiados
- **Azeitonas pretas** a gosto

Preparo
Corte os pães pela metade e passe com uma pasta feita do iogurte, o queijo, o sal, o orégano, a salsa e o azeite. Coloque por cima as tiras de repolho, uma porção de cubos de abacaxi e o kani kama. Feche-o, apertando levemente, corte-os ao meio e espete um palito com uma azeitona preta em cada um.

Sanduíche de Peru com Abacaxi
Por Ronaldo Rossi
Rendimento: 1 unidade
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes
- 60 g de **peito de peru**
- 30 g de **abacaxi**
- 10 g de **iogurte natural**
- 15 g de **milho verde**
- 10 g de **maionese light**
- 1 folha de **alface**
- 2 fatias de **pão de fôrma**

Preparo
Misture todos os ingredientes até que se forme uma pasta. Passe pelas fatias de pão e sirva.

Sanduíche de Pimentões e Tomate Seco
Por Ronaldo Rossi
Rendimento: 4 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes
- 8 fatias de **pão de fôrma**
- 2 **pimentões amarelos** sem pele
- 2 **pimentões vermelhos** sem pele
- 4 dentes de **alho** cortados em fatias
- 200 g de **tomates secos** picados
- 3 colheres (de sopa) de **alcaparras**
- 50 g de **azeitonas pretas** picadas
- **Pimenta calabresa** a gosto
- **Azeite** a gosto
- 200 g de **ricota**
- **Orégano** a gosto

Preparo
Frite o alho no azeite, colocando em seguida os pimentões cortados em tiras, as azeitonas picadas, os tomates secos picados e as alcaparras. Adicione o orégano e a pimenta e não coloque sal. Acrescente por último a ricota, deixe esfriar e recheie as fatias de pão, unindo de duas em duas. Sirva.

Sanduíche de Presunto
Por Ana Paula G. Martins
Rendimento: 4 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos

Sanduíche de Creme de Batata com Cogumelos e Queijo
Por Jurandyr Affonso
Rendimento: 3 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 2 horas

Ingredientes
- 1 kg de **batatas** cozidas e espremidas
- 1/4 de xícara (de chá) de **requeijão**
- **Tempero Fondor** a gosto
- 1 colher (de chá) de **mostarda**
- 3 colheres (de sopa) de **queijo ralado**
- 200 g de **cogumelos** refogados com manteiga
- 100 g de **requeijão tipo cheddar**
- 3 pães de **hambúrguer com gergelim**

Preparo
Misture as batatas com o requeijão, o tempero, a mostarda, o queijo, os cogumelos e o requeijão. Corte os pães, recheie-os e sirva.

Jogo americano: Cecilia Dalle

Sousplat: Cecília Dalle

Ingredientes
- 200 g de **pasta básica II** (veja receita na página 13)
- 50 g de **presunto** batido com maionese
- 1 **tomate** cortado em rodelas
- 10 folhas de **alface americana** picado
- 150 g de **queijo mussarela** ralado
- 8 fatias de **pão de aveia**

Preparo
Misture a pasta com o presunto e passe pelos pães. Coloque duas fatias de queijo, uma de tomate, folhas de alface e una os pães. Sirva em seguida.

Sanduíche de Queijo Branco e Agrião

Por Ronaldo Rossi
Rendimento: 1 unidade
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes
- 2 fatias de **pão de fôrma de aveia**
- 1/2 **cenoura** ralada
- 2 colheres (de sopa) de **requeijão light**
- 2 xícaras (de chá) de folhas de **agrião**
- 2 fatias de **queijo branco**
- **Sal** a gosto

Preparo
Misture a cenoura com o requeijão e o sal. Coloque a mistura em uma das fatias, o agrião e o queijo. Coloque por cima a segunda fatia e sirva.

Sanduíche de Refogado de Atum

Por Ronaldo Rossi
Rendimento: 5 porções
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes
- 5 **pães de hambúrguer**
- 3 colheres (de sopa) de **óleo**
- 1 **cebola** picada
- 1 dente de **alho** amassado
- 1 xícara (de chá) de **molho de tomate**
- 1 lata de **atum**
- **Orégano** a gosto
- **Sal** a gosto
- **Pimenta-do-reino** a gosto
- **Azeitonas** a gosto
- 1 **pimentão vermelho** picado
- 200 g de **queijo mussarela** ralado

Sanduíche de Creme de Espinafre

Por Jurandyr Affonso
Rendimento: 6 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 2 horas

Ingredientes da Pasta de Espinafre
- 100 g de **ricota** fresca passada pela peneira
- 100 g de **espinafre** cozido e espremido
- 2 colheres (de sopa) de **azeitonas verdes** picadas
- 2 colheres (de sopa) de **creme de leite** sem soro
- 3 colheres (de sopa) de **maionese**
- **Sal** a gosto
- **Molho de pimenta** a gosto

Ingredientes da Pasta de Cream Cheese
- 100 g de **cream cheese**
- 50 g de **requeijão**
- 2 colheres (de sopa) cheias de **creme de leite** sem soro
- 1 colher (de sopa) de **maionese**
- 1 colher (de chá) de **curry**
- **Sal** e **pimenta** a gosto

Demais Ingredientes
- 1 pacote de **pão de fôrma integral** sem casca

Preparo
Bata a ricota com o espinafre, as azeitonas, o creme de leite e a maionese no processador. Misture o sal e o molho de pimentae reserve. Separadamente, bata o cream cheese com o requeijão, o creme de leite, a maionese, o curry, o sal e a pimenta. Depois que as pastas estiverem prontas, recheie os pães, formando uma camada de cada pasta. Corte-os ao meio e sirva.

Preparo
Retire o miolo dos pães e reserve junto com a parte superior. Prepare um refogado com o óleo, a cebola e o alho. Junte o molho de tomate, o atum e as azeitonas, prove o tempero e deixe cozinhar um pouco. Junte os pimentões e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Para apurar o molho, junte o miolo de pão reservado. Misture bem, recheie os pães com o molho, cubra com a mussarela ralada, polvilhe orégano e leve ao forno para derreter a mussarela. Sirva quente.

Sanduíche Divino

Por Leila Maalouf Tironi
Rendimento: 24 fatias
Grau de dificuldade: médio
Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos

Sanduíche de Milho com Presunto e Bacalhau

Por Jurandyr Affonso
Rendimento: 18 pedaços
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 3 horas

Ingredientes
- 1 pacote de **pão de fôrma sem casca**

Ingredientes de Creme I
- 100 g de **manteiga sem sal**
- 1 colher (de sopa) cheia de **farinha de trigo**
- 1 lata de **milho verde** cozido no vapor
- 1/2 litro de **leite**
- 1 tablete de **caldo de moqueca**
- 1/2 xícara (de chá) de **creme de leite** fresco sem bater
- **Sal**, **pimenta** e **temperos** a gosto

Ingredientes do Creme II
- 1/2 litro de **leite**
- 3 **gemas**
- 1 colher (de sopa) de **maionese**
- 2 colheres (de sopa) de **amido de milho**
- **Sal**, **pimenta** e **temperos** a gosto
- 1 sachê de **hondashi**
- 200 g de **catupiri**

Ingredientes do Recheio
- 400 g de **bacalhau** demolhado e refogado com temperos a gosto
- 200 g de **presunto** ralado no ralo grosso
- 1/2 lata de **milho verde** cozido no vapor
- **Manteiga** (para untar)
- **Queijo ralado** (para polvilhar)

Preparo

Para fazer o creme I, bata no liqüidificador ¾ da lata de milho com um pouco de água e reserve. Derreta a manteiga separadamente, junte a farinha de trigo, o leite, o caldo de moqueca, o milho verde batido e mexa até formar um creme. Depois de frio, misture o creme de leite e os temperos a gosto. Reserve. Misture todos os ingredientes do creme II e leve ao fogo, mexendo sempre, até formar um creme creme liso e brilhante. Depois de frio, bata a mistura na batedeira com o catupiri e reserve. Unte um recipiente de vidro com manteiga e coloque uma camada de pão de fôrma, do creme, de bacalhau refogado, do creme de milho, presunto ralado e milho verde. Cubra com uma camada de pão e despeje o creme por cima. Salpique queijo ralado e leve ao forno a 200°C. Sirva.

Jogo americano: Cecília Dalle

Ingredientes
- 1 rosca de **pão italiano** redonda
- 7 colheres (de sopa) de **requeijão**
- 2 colheres (de chá) de **orégano**
- 2 rodelas de **tomates** sem sementes e picadas
- 500 g de **berinjela**
- 1/2 **pimentão vermelho**
- 1/2 **pimentão amarelo**
- 12 **azeitonas verdes**
- 25 g de **uvas-passas pretas**
- 25 g de **uvas-passas brancas**
- 25 g de **nozes** picadas
- **Sal** a gosto
- 1/4 de xícara (de chá) de **óleo**
- 1/4 de xícara (de chá) de **vinagre**
- 100 g de **peito de chester** fatiado
- 100 g de **queijo provolone** fatiado

Preparo

Descasque a berinjela e corte-a em cubos pequenos. Deixe-a de molho na água com um pouco de sal por 30 minutos. Escorra a água e leve à panela juntamente com os pimentões picados, o óleo, o vinagre e o sal. Cozinhe e deixe amolecer com os legumes. Deixe esfriar. Abra a rosca ao meio e passe o requeijão já temperado com o orégano e o tomate. Adicione a mistura da berinjela fria e, sobre esta, os frios dobrados ao meio, as uvas-passas e as nozes. Feche o pão, corte-o em fatias na largura de dois dedos e espete no meio palitos com cubos de provolone e uma rodela de azeitona recheada. Faça o sanduíche com três horas de antecedência do momento de servir, pois fica mais saboroso.

Sanduíche Frio Crocante

Por Maria Carnelóz (para Escola Angaturama)
Rendimento: 10 a 12 unidades
Grau de dificuldade: médio
Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes
- 1 pacote de **bolachas salgadas**
- 300 g de **ricota** esfarelada
- 50 g de **queijo ralado**
- 1 maço de **espinafre** cortado e refogado com 2 colheres (de sopa) de **azeite**
- 3 dentes de **alho**
- 1 caixinha de **creme de leite**
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**

Preparo

Misture bem todos os ingredientes e parta para a montagem do sanduíche. Em um refratário pequeno, alterne camadas de bolacha e recheio até o final dos ingredientes, finalizando pela camada de bolachas. Leve para gelar por, no mínimo, 3 horas. Retire do congelador e decore a gosto.

Sanduíche Frio de Frango

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 20 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes
- 2 **pães de fôrma sem casca**
- 2 **peitos de frango** refogados e desfiados
- 1 lata de **molho pronto** peneirado

- 1 lata de **creme de leite**
- 1 vidro de **maionese**
- 1 pacote de **batata palha**

Preparo

Junte o frango desfiado, o molho, o creme de leite e a maionese, misturando bem. Alterne camadas de pão e recheio, terminando pela camada de maionese. Cubra com batata palha e decore a gosto.

Sanduíche Italiano

Por Ronaldo Rossi
Rendimento: 1 unidade
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes

- 1 **pão ciabata** de tamanho médio
- 80 g de **presunto italiano**
- 60 g de **mussarela de búfala**
- 2 **corações de alcachofra** conservados em água
- 3 **champignons** grandes e frescos

Preparo

Corte o pão, coloque o presunto, a mussarela de búfala, a alcachofra e os champignons fatiados. Embrulhe em papel alumínio e aqueça em forno médio pré-aquecido por 6 minutos.

Sanduíche Light

Por Leila Maalouf Tironi
Rendimento: 1 pão sírio
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes

- 1 **pão sírio**
- 4 colheres (de sopa) de **cream cheese**
- 1 fio de **azeite**
- 1 colher (de sopa) de **queijo parmesão** ralado
- 6 fatias de **peito de peru light**
- 2 fatias de **mussarela de búfala**
- 3 **tomates secos** picados
- Folhas de **rúcula** a gosto

Preparo

Misture o cream cheese com o queijo parmesão ralado e o fio de azeite. Abra o pão sírio e passe a mistura pelas duas metades. Coloque as folhas de rúcula, as fatias de peito de peru, a mussarela de búfala e o tomate. Feche o pão, coloque-o em um prato e corte-o em quatro partes. Espete um palito com um cubo de mussarela e outro de tomate em cada um, para decorar.

Sanduíche Maravilha

Por Leila Maalouf Tironi
Rendimento: 3 minibaguetes
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes

- 3 **minibaguetes**
- 200 g de **peito de peru** cozido de desfiado
- 1 talo de **salsão** sem as folhas
- 1/2 **cenoura** ralada
- 2 colheres (de sopa) de **uvas-passas pretas**
- 4 colheres (de sopa) de **iogurte**
- 4 colheres (de sopa) de **maionese**
- 100 g de **milho verde**
- 1/2 **maçã** picada com a casca
- **Sal** a gosto
- 2 e 1/2 colheres (de sopa) de **mostarda**
- Folhas de **salsão** a gosto

Preparo

Misture bem todos os ingredientes. Corte o pão ao meio e forre-o com as folhas de salsão nos dois lados. Coloque o recheio e feche o pão.

Sanduíche Napolitano

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 20 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

- 2 **pães de fôrma**
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 colher (de sopa) de **orégano**
- **Sal** a gosto
- 300 g de **peito de peru** defumado processado
- 300 g de **queijo mussarela** processado
- 500 g de **maionese**

Jogo americano: Cecília Dalle

Sanduíche de Pasta de Queijo com Tomate Seco

Por Jurandyr Affonso
Rendimento: 12 pedaços
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Ingredientes

- 1 e 1/2 pacote de **pão de fôrma sem casca**
- 300 g de **ricota**
- 1/3 de xícara (de chá) de **iogurte natural**
- 1/2 xícara (de chá) de **creme de leite light**
- 1 dente de **alho**
- **Tempero Fondor** a gosto
- **Tomate seco** a gosto
- Folhas de **alface crespa** a gosto
- Folhas de **alface roxo** a gosto
- **Tomates** a gosto (para decorar)

Preparo

Processe todos os ingredientes, exceto o pão, as folhas de alface e os tomates. Monte os sanduíches em um aro redondo, alternando camadas de recheio e pão. Por fim, cubra com o recheio e decore com pedaços de tomate seco, folhas de alface e tomates. Sirva.

Sanduíche de Rosbife com Molho de Alcaparras e Tomate

Por Juranfyr Affonso
Rendimento: 8 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 2 horas

Ingredientes
- 2 e 1/2 kg de **lagarto**
- 1 tablete de **caldo de carne**
- 1 xícara (de chá) de **óleo**
- **Sal** e **pimenta** a gosto

Ingredientes do Molho
- 4 **cebolas** grandes picadas
- 5 dentes de **alho** espremidos
- 4 colheres (de sopa) bem cheias de **mostarda**
- 4 colheres (de sopa) de **molho inglês**
- 2 xícaras (de chá) de **catchup picante**
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de **salsinha** picada
- 1 lata de **molho de tomate**
- 1/2 copo (americano) de **vinho seco**
- **Orégano**, **sal** e **temperos** a gosto

Preparo
Frite o lagarto inteiro no óleo bem quente, dourando todos os lados e deixando no fogo por aproximadamente 40 minutos. Reserve o óleo e deixe o lagarto esfriar. Depois, leve o lagarto para a geladeira por 12 horas, corte-o em fatias bem finas e reserve. Faça o molho, dourando o alho e a cebola no óleo do lagarto. Junte os demais ingredientes, deixando apurar por 15 minutos. Por fim, recheie os pães e sirva-os.

Travessa: Cecília Dalle

- 2 **tomates** cortados em rodelas
- **Queijo ralado** (para polvilhar)

Preparo
Tempere os tomates com o alho, o orégano e o sal. Unte um refratário com maionese, forre-o com fatias de pão e coloque uma camada de maionese por cima. Em seguida, coloque uma camada de peito de peru, outra de tomates e mais uma de mussarela, alternando até o final dos ingredientes. Termine pela camada de maionese, polvilhe queijo ralado e leve ao forno para aquecer.

Sanduíche Natural de Frango

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 20 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes
- 1 **baguete de metro**
- 50 g de **manteiga**
- Folhas de **alface** a gosto
- 1 **peito de frango** refogado e processado
- 1 pote de **requeijão** cremoso
- 2 **cenouras** raladas

Preparo
Corte a baguete ao meio, unte os dois lados com manteiga e espalhe o alface. Misture o frango com o requeijão e despeje por cima do pão, em um dos lados. Em seguida, espalhe a cenoura, cubra com a outra parte do pão e decore-o com fatias de tomate ou a gosto.

Sanduíche Nutritivo

Por Maria Carnelóz (para Escola Angaturama)
Rendimento: 24 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes
- 12 fatias de **pão integral**
- 1 xícara (de chá) de **ricota**
- 2 colheres (de sopa) de **queijo ralado**
- 3 **gemas** cozidas
- 1 colher (de sopa) de **azeite**
- 2 colheres (de sopa) de **salsinha** picada
- 3 colheres (de sopa) de **maionese**
- 1 colher (de sopa) de **páprica**
- **Sal** a gosto

Preparo
Misture a ricota esfarelada com as gemas e adicione os demais ingredientes, misturando bem. Recheie as fatias de pão, formando sanduíches. Divida-os em 4 partes, formando unidades pequenas. Sirva.

Sanduíche Saboroso

Por Leila Maalouf Tironi
Rendimento: 3 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes
- 2 fatias de **pão integral**
- 2 colheres (de sopa) de **creme de leite** sem soro
- 3 colheres (de sopa) de **xerém** (castanhas de caju trituradas)
- 1 colher (de café) de **tempero Fondor**
- 1 pitada de **sal**
- 2 rodelas de **tomates** temperadas com **sal**, **orégano** e **azeite**
- 2 fatias de **presunto de peru**
- Folhas de **rúcula** a gosto
- 2 fatias de **queijo fresco** temperado com azeite e manjericão picado

Preparo
Em uma fatia de pão integral, coloque 1 colher (de sopa) do creme feito com o creme de leite, o xerém, o tempero Fondor, o sal, o queijo e os tomates. Disponha as folhas de rúcula, o tomate temperado e as fatias de

Sanduíche Embrulhado de Cereja com Chester

Por Jurandyr Affonso
Rendimento: 25 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 2 horas

Ingredientes

- 2 pacotes de **pão de fôrma sem casca**
- 2 **peitos de chester** cozidos
- 1 xícara (de chá) de **abacaxi** cozido e picado
- 2 **maçãs ácidas** sem casca e picadas
- 1/2 xícara (de chá) de **uvas-passas** bem picadas
- 1/2 xícara (de chá) de **cerejas** picadas
- 1 xícara (de chá) de **maionese sabor limão**
- 1/2 litro de **creme de leite fresco** e batido com chantilly
- **Tempero Fondor** a gosto
- **Cheiro-verde** picado a gosto

Preparo

Misture bem todos os ingredientes, exceto o pão, e tempere a gosto. Em seguida, monte os sanduíches, alternando camadas de pão e recheio. Termine pela camada de pão, embrulhe-os em papel alumínio e leve-os à geladeira de um dia para o outro. Sirva-os gelados.

presunto de peru. Passe o creme pela outra fatia de pão integral e feche o sanduíche. Corte-o na diagonal de coloque-os em um prato forrado com folhas de rúcula. Decore com rosas de tomate e cenoura fatiada.

Triângulo Crocante

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 20 unidades
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

- 20 fatias de **pão de fôrma**
- 250 g de **lombo canadense** defumado processado
- 400 g de **catupiri**
- 3 **ovos** ligeiramente batidos
- 100 g de **queijo parmesão** ralado
- **Óleo** (para fritar)

Preparo

Misture o lombo com o catupiri, formando uma pasta. Passe a mistura pelas fatias de pães, feche-os e pressione bem para que fiquem firmes. Corte-os ao meio, formando triângulos. Passe cada triângulo pelos ovos batidos, pelo queijo ralado e, novamente pelos ovos. Frite-os em óleo quente, escorra e passe-os novamente pelo queijo ralado.

Wrap Chanclish

Por Leila Maalouf Tironi
Rendimento: 9 pedaços
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

- 1 **pão tipo folha**
- 1 colher (de sopa) de **maionese light**
- 100 g de **queijo sírio chanclish**
- 100 g de **tomate**
- 1 colher (de café) de **azeite**
- 1/2 **limão** pequeno
- **Sal** a gosto
- **Salsa** picada a gosto
- 50 g de **cebola**

Ingredientes do Molho

- 50 g de **creme de leite**
- 1 colher (de café) de **mostarda**
- 1 colher (de café) de **catchup**
- 1 colher (de sopa) de **maionese light**
- 1 pitada de **sal**

Preparo

Amasse o queijo sírio e misture-o ao tomate picado, ao azeite, ao limão, ao sal, à salsa e à cebola picada. Coloque o pão tipo folha em cima de um pano úmido, dobre-o e retire as curvas laterais. Abra o pão e, nas pontas, passe maionese. Coloque a mistura de queijo por cima e enrole o pão, apertando bem. Passe maionese pelas bordas para que não abra e corte-o em pedaços com 3 dedos de largura. Coloque-o em uma travessa forrada com folhas de alface e despeje o molho. Para prepará-lo, misture todos os ingredientes.

Receitas Extras

Pasta Básica I

Por Ana Paula G. Martins
Rendimento: 450 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes

- 200 g de **ricota** amassada
- 200 g de **catupiri**
- 7 colheres (de sopa) de **maionese**
- 50 g de **sardinha**

Preparo

Bata todos os ingredientes no processador e misture com o a sardinha. Utilize com o pão de sua preferência.

Sanduíche Especial de Legumes

Por Jurandyr Affonso
Rendimento: 2 baguetes
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes
- 1 e 1/2 **cebola** grande fatiada
- 1 **pimentão**
- 1 **abobrinha** fatiados
- 1/4 de xícara (de chá) de **azeite**
- **Sal** e **pimenta** a gosto
- 2 **baguetes**
- 2 colheres (de sopa) de **maionese**

Preparo
Frite os legumes em uma panela antiadetente com o azeite e em seguida, temperes com sal e pimenta. Monte os sanduíches, passando maionese dos dois lados. Recheie-os e sirva-os em seguida.

Pasta Básica II

Por Ana Paula G. Martins
Rendimento: 400 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes
- 300 g de **catupiri**
- 10 colheres (de sopa) de **maionese**
- 50 g de **queijo provolone** ralado

Preparo
Bata todos os ingredientes no processador e misture ao provolone ralado. Utilize com o pão de sua preferência.

Pasta de Atum

Por Daniela Ramos
Rendimento: 600 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes
- 2 receitas de **pasta de ricota especial** (veja receita na página 15)
- 1 lata de **atum** em conserva sem óleo

Preparo
Bata todos os ingredientes no liqüidificador e sirva com o pão de sua preferência.

Pasta de Azeitona

Por Daniela Ramos
Rendimento: 600 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes
- 2 receitas de **pasta de ricota especial** (veja receita na página 15)
- 150 g de **azeitonas pretas** ou **verdes** sem caroços

Preparo
Bata todos os ingredientes no liqüidificador e sirva com o pão de sua preferência.

Pasta de Berinjela I

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 300 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes
- 1 **berinjela** aferventada com temperos
- 250 g de **ricota**
- 1/2 xícara (de chá) de **cheiro-verde**
- 3 colheres (de sopa) de **azeite**
- **Sal** e **pimenta** a gosto

Preparo
Escorra bem a berinjela para eliminar a água e bata-a no liqüidificador com o restante dos ingredientes. Sirva com o pão de sua preferência.

Pasta de Berinjela II

Por Daniela Ramos
Rendimento: 450 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 45 minutos

Ingredientes
- 2 **berinjelas** médias
- 5 colheres (de sopa) de **molho de gergelim**
- 4 colheres (de sopa) de **suco de limão**
- 2 colheres (de chá) de **sal**
- 2 dentes de **alho** amassados
- 1/3 de xícara (de chá) de **água**
- **Azeite** (para regar)
- **Salsinha** (para polvilhar)
- 2 **bengalas de metro com gergelim**
- 8 rodelas de **tomate**
- 150 g de **peito de peru** fatiado
- 4 folhas de **alface americana** picada

Preparo
Coloque as berinjelas com a casca na grelha e vire de vez em quando, até que fiquem

Jogo americano: Cecília Dalle

macias. Corte-as ao meio, espere esfriar, retire a polpa e coloque em uma peneira por 10 minutos até que toda a água tenha sido extraída. Em seguida, amasse com um garfo e misture o molho, o suco de limão, o sal, o alho, a água, o azeite e a salsinha, recheando o pão, que deve estar cortado ao meio. Em seguida, coloque os tomates, a alface e cubra com uma camada de peito de peru. Coloque a outra camada de pão e sirva.

Pasta de Camembert

Por Daniela Ramos
Rendimento: 400 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes

- 250 g de **queijo tipo camembert** em temperatura ambiente
- 1/2 xícara (de chá) de **margarina sem sal**
- 2 colheres (de sopa) de **conhaque**
- 1 colher (de sopa) de **creme de leite**
- 1/4 de xícara (de chá) de **gergelim tostado**

Preparo

Retire a casca do queijo, amasse bem com um garfo e misture os demais ingredientes, levando à geladeira por 48 horas antes de empregar. Utilize com o pão de sua preferência.

Pasta de Canjica

Por Caramuru Alimentos
Rendimento: 380 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes

- 1/2 xícara (de chá) de **óleo**
- 50 g de **bacon** picado
- 3 colheres (de sopa) de **cebola** picada
- 3 dentes de **alho** amassados
- 1 xícara (de chá) de **canjica**
- 1 colher (de sobremesa) de **sal**
- **Azeite** a gosto
- **Torradas** a gosto (acompanhamento)

Preparo

Refogue no óleo o bacon, a cebola e o alho. Junte a canjica e tempere com o sal. Espere cozinhar até ficar macio. Retire do fogo e bata no liqüidificador. Coloque em um recipiente e regue com um fio de azeite até adquirir consistência. Corrija o sal e utilize com o pão de sua preferência ou torradas.

Pasta de Cheiro-Verde

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: para 3 lanches de pão de fôrma
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 20 minutos

Sanduíche Torta de Frango Defumado

Por Jurandyr Affonso
Rendimento: 18 pedaços
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 4 horas

Ingredientes do Creme Básico

- 1 litro de **leite**
- 50 g de **manteiga sem sal**
- 4 colheres (de sopa) de **amido de milho**
- 4 **gemas** passadas pela peneira
- 1 lata de **creme de leite** sem soro
- 2 tabletes de **caldo de galinha**
- 1 xícara (de chá) de **queijo parmesão** ralado fino
- **Sal** a gosto
- **Pimenta branca** e **noz-moscada** ralada a gosto

Ingredientes do Creme de Queijos

- 100 g de **queijo gorgonzola** amassado com o garfo
- 250 g de **catupiri**
- 200 g de **queijo ralado** grosso

Ingredientes do Recheio de Frango Defumado

- 1 xícara (de chá) de **creme básico**
- 1/2 xícara (de chá) de **maionese**
- 300 g de **frango defumado**
- 2 **tomates** sem sementes picados, temperados e espremidos

Ingredientes da Cobertura

- 4 **claras em neve**
- 1/2 xícara (de chá) de **creme de queijos**
- 1/2 xícara (de chá) de **queijo parmesão** ralado (para polvilhar)

Demais Ingredientes

- 1 e 1/2 pacote e **pão de fôrma**

Preparo

Para fazer o creme básico, coloque em uma panela o leite, a manteiga, o amido de milho, as gemas e o caldo de galinha, levando ao fogo e mexendo sempre, até obter um creme. Desligue o fogo e junte os demais ingredientes. Reserve 1 xícara (de chá) deste creme separadamente. Faça o creme de queijos, misturando todos os ingredientes ao creme obtido com a mistura anterior, ainda quente. Misture todos os ingredientes da cobertura e reserve. Monte o sanduíche em uma assadeira de fundo falso, colocando uma camada de pão seguida do recheio e pão. Alterne as camadas até o final dos ingredientes, terminando pela camada de pão. Despeje a cobertura por cima e leve ao forno para gratinar. Sirva quente ou frio.

Ingredientes

- 2 maços de **cheiro-verde**
- 2 potes de **iogurte**
- 1/2 xícara (de chá) de **azeitonas**
- 50 g de **queijo parmesão** ralado
- 1 colher (de sopa) de **molho inglês**
- 4 colheres (de sopa) de **azeite**
- **Sal** e **pimenta** a gosto

Preparo

Bata todos os ingredientes no liqüidificador e utilize como recheio para sanduíches naturais.

Pasta de Ricota com Nozes

Por Margarida Nunes Bento
Rendimento: 800 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 30 minutos

Ingredientes

- 800 g de **ricota**
- 1 **cebola** ralada
- 1 copo (americano) de **iogurte natural**
- 3 colheres (de sopa) de **azeite**
- 100 g de **nozes** processadas
- **Sal** a gosto
- **Cheiro-verde** picado (opcional)

Preparo

Amasse a ricota ou passe-a pela peneira. Em seguida, junte o restante dos ingredientes até obter uma pasta homogênea. Sirva gelado com o pão de sua preferência.

Pasta de Ricota Especial

Por Daniela Ramos
Rendimento: 300 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes

- 1 xícara (de chá) de **ricota fresca e amassada**
- 1/2 xícara (de chá) de **creme de leite** sem soro
- 2 colheres (de sopa) de **vinagre**
- 2 colheres (de sopa) de **orégano**
- **Sal** a gosto

Preparo

Misture bem todos os ingredientes e bata na batedeira até que fique homogêneo. Saborize a gosto e sirva como base para o sanduíche de sua preferência.

Pasta de Tomate-Seco

Por Daniela Ramos
Rendimento: 600 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes

- 2 receitas de **pasta especial de ricota** (veja receita na página xx)
- 100 g de **tomate-seco** sem o óleo

Preparo

Bata todos os ingredientes no liqüidificador.

Patê de Alho

Por Caramuru Alimentos
Rendimento: 400 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes

- 500 ml de **leite**
- 2 colheres (de sopa) cheias de **creme de milho**
- 4 dentes de **alho** passados no espremedor
- 3 colheres (de sopa) de **requeijão cremoso**
- 1 colher (de sopa) de **óleo**
- 1 colher (de chá) de **salsinha** desidratada
- **Sal** a gosto

Preparo

Numa panela, dissolva o creme de milho no leite e leve ao fogo para ferver, mexendo sempre até que engrosse. Retire, coloque num recipiente refratário e deixe esfriar. Depois de frio, adicione o alho, o requeijão, óleo composto, a salsinha e o sal. Deixe-o na geladeira por 1 hora antes de servir. Sirva com pão italiano.

Patê Vapt-Vupt

Por Daniela Ramos
Rendimento: 350 g
Grau de dificuldade: fácil
Tempo de preparo: 10 minutos

Ingredientes

- 1 pote de **sopa de cebola** em pó
- 1 lata de **creme de leite** sem soro
- 3 colheres (de sopa) de **cheiro-verde** picado

Preparo

Misture bem todos os ingredientes, corrigindo o sal, se necessário. Utilize com o pão de sua preferência.

Onde Encontrar

Ana Paula G. Martins (Hubbub Buffet)
Tels.: (0**11) 6121-1525 / 6867-7749

Caramuru Alimentos
Tel.: (0**64) 3404-0300
www.caramuru.com

Cecília Dalle
Tel.: (0**11) 3064-2644

Companhia das Ervas
Tel.: (0**11) 4014-7521

Daniela Ramos
Tel.: (0**11) 6258-2122
danielaramosdoces@hotmail.com

Escola de culinária Passo-a-Passo
Tels.: (11) 3361-8152 / 3333-4298
www.culinariapassoapasso.com.br

Jurandyr Affonso
www.jurandyraffonso.com.br

Leila Maalouf Tironi
Tels.: (0**11) 5581-4101 / 7229-0957

Margarida Nunes Bento
Tel.: (0**11) 6949-5006
www.margaridanunesbento.cjb.net

Maria Carnelóz (Escola Angaturama)
Tel.: (0**11) 6640-3758

Nestlé
SAC: 0800-112411

Renata
(farinha de trigo e macarrão)
SAC: 0800-115855

Ronaldo Rossi Culinária e Consultoria Gastronômica
Tels.: (0**11) 3271-7842/ 8212/2673
ronaldo.gout@uol.com.br

Santa Marina
SAC: 0800-113033

Walita
SAC: 0800-123123

Culinária Passo-a-Passo
Artigos para Confeitaria em Geral
Cursos de confeitagem para:
·Bolos, tortas e salgados em geral.
·Aulas individuais ou em grupo diurno e noturno.
Facilitamos o pagamento
Despachamos para todo Brasil
FONES: (11) 3361-8152/3333-4298
Av. São João, 1723 - Centro - (Próx. ao metrô)
Site: www.culinariapassoapasso.com.br
E-mail: ivetepassoapasso@ig.com.br

Revista scanneada por
Luciana Duarte
Blog:
http://lucianamduarte.blogspot.com/